

元気アップ☆

らくらく体操教室



in さかえすた

椅子やマットを使い、誰でもできるやさしい運動を楽しもう！

【日時・場所】※下の表をご確認ください

① 10月15日(水)13:30~14:30	中会議室
② 11月 2日(日)10:00~11:00	多目的ホール
③ 11月19日(水)13:30~14:30	中会議室
④ 11月30日(日)10:00~11:00	中会議室
⑤ 12月 7日(日)10:00~11:00	多目的ホール
⑥ 12月17日(水)13:30~14:30	中会議室

【講師】日本体育協会公認スポーツリーダー 橘 文恵先生

【参加費】 1回 200円 (参加当日お支払い)

好きな回に、1回のみの参加でも可能です

【定員】栄区在住60歳以上の方・15名(毎回、申込み受付順)

【持ち物】飲み物、タオル、室内用運動靴

動きやすい服装でいらしてください

※9/3(水) 10時~事前申し込みをお願いします



お申込み・お問合せ先 さかえすた・本郷台駅前地域ケアプラザ

TEL 045-392-5157

(担当：横江)

※申し込みの際にいただいた個人情報は教室の連絡のみに利用いたします。